

# FILIERE SENIOR

## FORMATION BIEN VIEILLIR



La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer les compétences et les connaissances dans le domaine de l'animation de séances de Gymnastique Volontaire pour un public senior actif au sein des associations EPGV

### → PUBLIC

- Titulaire du CQP ALS AGEE
- Titulaire du CQP ALS JSJO
- Titulaire d'un diplôme professionnel
- de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

### → PRÉ-REQUIS

- Animateur intervenant dans un club EPGV
- Avoir plus de 18 ans
- Certificat médical
- PSC1

### → OBJECTIFS

- Concevoir des actions d'animation à destination de notre public senior
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Connaître l'environnement du public senior
- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir

### CONTENUS

- La séance EPGV Bien Vieillir : entrées par les intentions éducatives, intensité, démarche pédagogique, adaptation, individualisation des situations pédagogiques
- L'approche multi dimensionnelle du Bien vieillir : les bienfaits des APS, l'alimentation l'aménagement de l'habitat
- Conseils et éducation à la santé
- L'environnement fédéral et les réseaux prévention santé

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Mises en situation pédagogique : animation public réel
- Auto animation des stagiaires et analyses de pratique
- Travail en sous-groupe
- La mallette Bien vieillir, les tests de conditions physiques, le Pass Sport Santé Senior
- Apports de contenus théoriques et techniques
- Utilisation de supports informatiques I-programmes EPGV

**Pour aller plus loin** : formation programme Gymmémoire®, L'Equilibre, où en êtes-vous ?©, Acti'March'®

## POINTS FORTS

- L'enrichissement des savoirs faire pour adapter la séance GV à un public senior
- Des apports d'outils pédagogiques pour la construction de vos séquences pédagogiques et de votre séance
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation.
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situations
- Une actualisation des connaissances sur le vieillissement normal et usuel

## ENCADREMENT

Formateurs habilités par la FFEPGV, Patricia Decailot et Kévin Lecomte  
Intervenants expert – Médecin : les bienfaits des APS

## VALIDATION DE LA FORMATION

Participation intégrale à la formation  
Certification fédérale « Bien Vieillir »

## DURÉE ET DATES

28 heures, du 25 au 28 octobre 2016

## LIEU

Maison Régionale des Sports à Tomblaine et CREPS à Essey les Nancy

## COÛT

- 15 euros de l'heure en centre de formation soit 420 euros
- 25 euros de frais de dossier

**Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Lorraine

MRSL – 13 rue Jean Moulin – 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27 – E-mail : [gv.lorraine@wanadoo.fr](mailto:gv.lorraine@wanadoo.fr)

**Date limite d'inscription** : le 10 octobre 2016

